

青年“精神内耗”的多维透视及其应对策略

荆德亭

(上海政法学院 马克思主义学院, 上海 201701)

[摘要]近年来,青年“精神内耗”日益发酵,并在现实生活中主要呈现出四幅“面相”。青年“精神内耗”的发酵是时代特质、群体症候、社会思潮和媒介环境等多重因素共同作用的结果。长期“精神内耗”会抑制青年主体性的发挥、使青年滑向价值虚无主义、阻碍青年“同一性”的形成以及助长不良社会心态。防范和化解青年“精神内耗”,需要发挥党的初心使命的感召力,引导青年弘扬奋斗精神;发挥党的百年征程的激励力,引导青年传承斗争精神;讲好生活中平凡“英雄”的故事,引导青年端正人生态度;营造代际关系和谐的家庭环境,引导青年形成积极人格;发挥优秀传统文化的育人作用,引导青年培育健康心态。

[关键词]青年;精神内耗;透视;应对策略

[中图分类号]G641

[文献标识码]A

[文章编号]1002-5707(2023)12-0087-06

近年来,不少青年在自己的“朋友圈”“视频号”等社交自媒体上发表或转发“精神内耗”相关的文章和视频,似乎都正在承受着“精神内耗”。青年“精神内耗”的发酵有着深刻的现实根源,是当代青年在特定时代境遇下精神世界中出现的群体症候。对青年“精神内耗”的具体面相、发酵原因以及消极危害等进行多维透视,并探究有针对性的应对策略,是培育有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年的必然要求。

一、青年“精神内耗”的四幅“面相”

“精神内耗”又称“心理内耗”,最初是心理学中的一个概念,是指在一个人的内心有两个观点或感受不同的“自我”纠缠在一起,相互冲突和碰撞,“导致心理资源被过度消耗而出现的精神倦怠”^[1]。学界对青年“精神内耗”的研究尚处于起步阶段,综合现有研究成果,一般认为,青年“精神内耗”就是指青年群体因为内心的困惑、迷茫、纠结以及焦虑等而产生的精神上和心理上的自我消耗

和倦怠。具体来看,在现实生活中,当代青年的“精神内耗”又主要呈现出四幅“面相”。

(一)“躺平主义”中的无奈

“躺平主义”是放弃理想、拒绝奋斗和安于现状的一种生活态度,曾在青年中广为流行。然而,不少青年所希冀的这种“躺平”的理想生活,在现实生活中只能是一种想象中的奢望。“躺平”一般需要优渥的家庭条件作支撑,而拥有这种条件的青年毕竟只是少数人。法国社会学家让·波德里亚曾指出:“今天,在我们的周围,存在着一种由不断增长的物、服务和物质财富所构成的惊人的消费和丰盛现象。它构成了人类自然环境中的一种根本变化。”^{[2]329}这种“根本变化”指的就是消费社会的来临,即消费已经成为现代人的一种基本的生活方式。在消费社会里,人们普遍崇尚享乐主义、追逐物欲的满足。作为消费社会中的一个主要群体,青年人要真正“躺平”,是难以实现的,他们声称的“躺平”,只不过是一种对现实生活的消极抗争而已。在真实生活中,大部分青年是既心存“躺平”的理想,又不得不忍受着无法“躺平”的现实和

本文为2022年上海市哲学社会科学规划课题“中国式现代化进程中美好生活理论与实践研究”(项目编号:2022BKS002)阶段成果

无奈,这也正是青年“精神内耗”的一幅具体而生动的“面相”。

(二)“佛系主义”中的不甘

“佛系主义”是青年人宣扬的一种“不争不抢、不求输赢、有无均可”的低欲望的生活哲学和生活态度。表面上看,“佛系”青年似乎看破红尘、超脱潇洒,实质上“佛系”只不过是他们迫于现实的社会压力和主观的无奈,选择了以超脱潇洒的面貌出现。在美国社会学家欧文·戈夫曼的拟剧理论的视域中,“佛系”只是青年在观众所能见到的“舞台”的“前台”上的一种“表演”,而在观众看不到的“后台”,他们所呈现出来的真实面貌则是一种成功无望的无奈^[15]。青年本应是对生活充满无限憧憬的,不应该甘于堕落。但是,梦想的实现不仅需要一定的客观条件,更需要主观努力。不少青年并不具备这些必要的客观条件,又缺乏生活的磨炼,一旦遇到困难和挫折,可能就“佛系”了。总之,选择“佛系”,并不是大部分青年的本心使然,更多的是他们迫于社会现实而作出的无奈选择,“佛系”青年必定是心有不甘的。这种青年奉行“佛系主义”生活哲学中的不甘,也正是青年“精神内耗”所呈现出的又一幅具体“面相”。

(三)“内卷文化”中的焦虑

“内卷”是指同一个群体中的个体为了获得有限的机会和资源,而不得不愈来愈激烈地相互比拼的一种白热化的竞争状态,“内卷”意味着个体的努力与收益比的下降。在现实生活中,当代青年正在被方方面面的“内卷文化”^[16]包裹着。在求学中,青年学子不得不拼命读书、尽最大努力去提高成绩,才能考入更好的大学;就业时,招聘单位不仅注重应聘者的最高学历和毕业院校,甚至还要参考他们的第一学历及毕业院校;在职场上,面对升职加薪的激烈竞争,青年职员必须任劳任怨;甚至,这种白热化的“内卷”还将延续到下一代,当代青年在为人父母之后,他们的子女又将进入新一轮的“内卷”……尽管,青年十分了解这些方方面面的“内卷”的“不理性”,但是他们依然不得不“主动”去“内卷”。因为,只要他们稍有松懈,就有可能在自己的同龄人中掉队,而成为人生路上的“失败者”,这使得不少青年长期处于极大的精神紧张和心理焦虑之中,这也是当代青年“精神内

耗”的又一幅具体“面相”。

(四)风险社会中的“emo”

“emo”是青年人在网络中广为流行的一个梗。“emo”原指一种音乐风格,出现于20世纪80年代,2000年后被一批乐队带红,并成为一种音乐潮流。“emo”风格的乐队,在演出过程中从不掩饰自己的情绪,可能唱到高潮的部分便开始抽泣、抽搐,甚至咆哮,所以又被称为“情绪摇滚”。作为一个网络流行语,“emo”是指我抑郁了、颓废了或者有点失落了。换言之,“emo”是青年人在现实生活中遇到了挫折、不顺心或者失意的时候,用来表达一下自己有一点消极的情绪时所使用的网络流行语。正如德国社会学家乌尔里希·贝克研究和发现的那样,现如今的现代化动摇了经典工业社会的既有轮廓,正在缔造出一种新的社会形态即“风险社会”^[17]。在“风险社会”中,唯一确定的或许就是“不确定性”即“风险”。对于心智尚未完全成熟的青年来说,面对着学习、工作、家庭等现实生活中无处不在的“不确定性”,他们难免会“emo”,甚至会心力憔悴,这也正是当代青年“精神内耗”的又一幅具体“面相”。

二、青年“精神内耗”何以发酵

青年“精神内耗”的发酵不是偶然的,而是有着深刻的现实根源,是不平衡不充分发展的时代特质、“同一性危机”中的特定体验、多样社会思潮的碰撞激荡以及“流量为王”媒介逻辑的推波助澜等多重因素共同作用的结果。

(一)时代特质:不平衡不充分发展的反映

正如马克思、恩格斯在《共产党宣言》中所指出的那样:“人们的观念、观点和概念,一句话,人们的意识,随着人们的生活条件、人们的社会关系、人们的社会存在的改变而改变。”^[18]青年的“精神内耗”归根结底是由当前我国的不平衡不充分发展的现实状况所决定的。经过数十年的发展,我国已取得了举世瞩目的伟大成就,中国特色社会主义已进入了新时代。同时,不平衡不充分发展的的问题也更加突出地摆在了我们的面前。不平衡不充分发展主要体现在3个方面,即领域不平衡、区域不平衡和群体不平衡。不平衡不充分发

展意味着整个社会的机会和资源是相对有限的,为了获得有限的机会和资源,青年人就不得不拼尽全力,“主动”去“内卷”。不平衡不充分发展还意味着青年人的家庭环境、受教育程度、就业形式、收入水平、生活方式等会存在着较大差异,青年在相互比较,甚至相互攀比中,就更容易焦虑,落后者不甘人后,会拼命追赶,领先者为了保持优势,也会再接再厉。在这种竞争激烈的现实生活中,初入社会的青年人难免会心生焦虑,甚至会精疲力尽,陷入“精神内耗”。

(二)群体症候:“同一性危机”中的特定体验

美国精神分析学家埃里克森认为,人的生命周期分为婴儿期、儿童早期、学前期、学龄期、青春早期、成年早期、成年中期以及成年晚期等8个阶段,在每一个阶段,人的心理社会发展都面临着一些挑战,其中,“一种规范性的‘同一性危机’归属于青年期和年轻成人期的这一年龄”^[7]。换言之,在青年期和成年早期,人们心理社会发展所面临的主要挑战就是“同一性危机”。“同一性危机”是人们在青春期和成年早期所面临的自我身份或自我角色上的混乱。在即将或初入社会时,人们面临着新的社会规则和角色期待,而此时人们已经脱离了上一个阶段即学龄期的原有身份或角色,“旧我”已逝,“新我”未成,人们在心理上必然会感到一些不安或惶恐。在这一特定的人生阶段,青年往往有着更多的内心矛盾和内心冲突,这也是一个人在一个完整的生命周期中不可避免地会遭遇的“成长中的烦恼”,一旦再遇到外部环境的“不确定性”的冲击,青年人就更容易产生“精神内耗”。青年“精神内耗”正是人们在青春期和成年早期这一特定的人生阶段,在遭遇“同一性危机”时所表现出来的一种群体症候。

(三)社会思潮:多样价值观念的碰撞激荡

作为表达社会群体的愿望、诉求和利益的社会意识活动,社会思潮是社会气候的“晴雨表”,是社会矛盾的显示器。改革开放以来,随着社会主义市场经济的深入发展和对外开放的不断扩大,我国的所有制形式、分配方式以及就业形式等日益多样化,人们的价值观念、利益诉求、思维方式等日渐复杂化,社会思潮也日益多样并存,并愈加激烈地相互碰撞和激荡。当前比较具有影响力和

代表性的社会思潮就有新自由主义、社会民主主义、市场社会主义、文化保守主义、民族主义以及虚无主义等多种。不同的社会思潮代表着不同社会群体的价值观念和利益诉求,存在着较大的差异,特别是在网络时代经由互联网的快速和广泛传播,不同社会思潮之间的相互碰撞激荡越来越激烈。青年人的世界观、人生观和价值观还尚未完全成熟,在多样社会思潮激烈的相互碰撞激荡中,更容易困惑和迷茫。同时,这些社会思潮的价值取向和主要观点与主流社会意识形态之间还存在着比较大的张力,这就更容易让广大青年感到无所适从,从而引发“精神内耗”。

(四)媒介环境:“流量为王”逻辑的推波助澜

随着移动互联网的广泛普及,微信、抖音等自媒体已成为全民应用,当今时代已成为名副其实的自媒体时代,“流量为王”的逻辑正在显现。正如英国学者赫克托·麦克唐纳在《后真相时代》一书中所指出的那样:“每个人都有意图,沟通者自然会选择有助于推进个人意图的真相。”^[8]为了获得更多网民的点击和关注,很多自媒体公众号、视频号等更是把“流量为王”的逻辑演绎到了极致。在青年“精神内耗”发酵为“现象级”青年现象的传播过程中,这一点也得到了淋漓尽致的体现。2022年7月,B站的UP主衣戈猜想发布了名为“回村三天,二舅治好了我的精神内耗”的视频,该视频与广大青年的切身感受产生了共鸣,为了迎合青年的这种共鸣情绪,吸引青年的点击和关注,大量自媒体公众号纷纷转发、评论或解读,在几天时间里,该视频的播放次数就超过了1亿次,最终发酵为一个“现象级”的青年现象。由此可见,在青年“精神内耗”的发酵过程中,“流量为王”的自媒体逻辑起到了重要的推波助澜的作用。

三、青年“精神内耗”的消极危害

“精神内耗”引发了广大青年的共鸣,并发酵成为一个“现象级”的青年现象,说明当代青年对他们精神世界中的时代症候已经有了觉察和反省,具有一定的积极意义。但是,如果青年长期陷入“精神内耗”,则必然会带来多方面的消极危害。

(一)抑制青年主体性的发挥

作为一个哲学术语,主体性是指人作为主体的本质规定性,是人在认识世界和改造世界的实践活动中所呈现出来的积极性、主动性和创造性。尽管主体性蕴含在人的本质规定性之中,但是在实践活动中,人的主体性的发挥却并不是一个自然而然的过程,而是人的理性上的自觉、意志上的自主和情感上的正向体验等多个因素共同作用而成的一个过程。首先,人们需要具有发挥积极性、主动性和创造性的自觉意识,这是人的主体性得以发挥的前提;其次,人们需要具有发挥积极性、主动性和创造性的意志,主体性的发挥才能付之于行动;最后,人们还需要在发挥积极性、主动性和创造性的过程中能获得成就感、充实感、幸福感等正向的情感体验,人的主体性的发挥才能持续和长久。显然,如果青年长期陷入思想困惑、行动迷茫、情感纠结以及心理焦虑等的“精神内耗”之中,那么在认识世界和改造世界的实践活动中,青年主体性的发挥必然会在自觉性、积极性、意志、毅力和执行力等多个维度上受到抑制。

(二)使青年滑向价值虚无主义

长期的“精神内耗”还可能使青年滑向价值虚无主义。价值虚无主义是一种否定既定社会价值标准与规范的价值观念,是社会转型期人们价值无适性的表现,本质上是“一种精神世界的虚无主义”^[9]。长期以来,价值虚无主义在哲学、社会学、政治学以及历史学等各领域都以多种形态存在着,近年来,经由互联网的广泛传播,价值虚无主义更是成为了一种具有重要影响的社会思潮。青年群体的价值观尚未完全成型,对流行于现实空间和网络空间的各種社会思潮还缺乏辨别能力,更容易受到价值虚无主义的影响。而处于“精神内耗”中的青年,他们的内心本来就陷入了困惑、纠结和迷茫,如果他们的这种精神状态和心理状态长期得不到有效的正确引导,他们在价值判断、选择和取向上必然会出现无适性,对社会主流价值观产生怀疑和否定,并最终滑向价值虚无主义。而一旦滑向价值虚无主义,青年就会放弃对理想信念的执着追求,转而奉行“佛系主义”“躺平主义”,甚至甘于“摆烂”;在社会层面上,则会消解社会主流价值观,导致社会价值失序。

(三)阻碍青年“同一性”的形成

青年阶段是人生的“拔节孕穗期”,是一个人的世界观、人生观和价值观形成的关键时期。在这一关键时期,一个人如果形成了正确和积极的世界观、人生观和价值观,就如同扣好了人生的第一粒扣子,会为整个人生的发展建立良好的基础;相反,如果形成了错误的 worldview、人生观和价值观,未来的人生就可能会误入歧途。正如埃里克森指出的那样,一个人如果形成了“同一性”,就会“最深刻、最强烈地感到活力和生机”,就会感到“这就是真正的我”,这种感觉也就是“同一感”,而青年时期也正是“同一性”和“同一感”形成的关键时期^{[7]5}。换言之,在青年时期,如果一个人能够顺利地形成“同一性”、获得“同一感”,就会生发出强烈的自我实现的内驱力,建立起良好的社会适应能力,为将来实现自己的社会价值和个人价值奠定良好的基础。然而,作为一种因思想困惑、心理焦虑和行动迷茫等而产生的心理上和精神上的自我消耗,“精神内耗”如果长期存在,则会延迟或阻碍青年“同一性”的形成,青年就无法获得“同一感”,并将长期处于“同一性混乱”之中,最终影响青年群体的健康人格的形成。

(四)助长不良社会心态

当代青年的重要组成部分是“Z世代”青年,即出生于1995年至2009年间的一代人。作为“互联网原住民”,“Z世代”青年谙熟网络社会的运行规则,熟练运用微信、抖音等社交自媒体,对新生事物怀有强烈的好奇心和热情,更易于创造新形态的亚文化。近年来,流行于网络上的具有一定消极倾向的“丧文化”“佛系主义”“躺平主义”“emo”等多种形态的青年亚文化,都无不与青年的“精神内耗”有着内在的关联,或者说,这些青年亚文化就是青年“精神内耗”的具体表征。青年群体在代际关系中处于承上启下的关键位置,同时又能熟练运用微信、抖音等社交自媒体,掌握了一定的话语平台和话语机会,获得了较大的话语权,使青年群体能够通过“文化反哺”的形式对上一代人产生比较大的影响。随着改革的不断深化,当前我国的社会矛盾呈现出多发、叠加的态势,一些社会群体本来就存在着怨恨、不公平和极端偏执等不良社会心态,一旦具有消极倾向的青年亚文化与这

些社会群体的负面情绪产生共振,势必会助长不良社会心态。

四、青年“精神内耗”的应对策略

对于正处于人生“拔节孕穗期”的青年来说,在社会转型期或多或少地经历“精神内耗”,可以说是人生“必修课”。防范和化解青年“精神内耗”,关键是要因势利导,引导青年在经历困惑、迷茫、纠结和焦虑之后实现精神境界和心理素质的自我超越和升华。为此,我们需要采取有针对性的措施,引导青年弘扬奋斗精神、传承斗争精神、端正人生态度、形成积极人格以及培育健康心态。

(一)发挥党的初心使命的感召力,引导青年弘扬奋斗精神

青年“精神内耗”的成因是错综复杂的,青年“精神内耗”的形态也是多样的。在物质丰裕的时代,还不想奋斗?在内卷化的时候,还要不要“奋斗”?这些困惑、纠结、迷茫和犹豫,都是青年“精神内耗”的具体形态。从主观因素上分析,这些问题的出现,在很大程度上,是因为青年在物质丰裕的时代没有真正树立奋斗精神。为人民谋幸福、为民族谋复兴是党的初心和使命,党的百年历程也正是在践行这一初心使命中而不断奋斗的光辉历程。党的初心和使命也为当代青年“为什么奋斗”“怎么奋斗”以及“向何处奋斗”等指明了正确方向,在引导当代青年树立奋斗精神上呈现出了巨大的感召力。习近平就曾叮嘱青年:“今天,我们的生活条件好了,但奋斗精神一点都不能少,中国青年永久奋斗的好传统一点都不能丢。”^{[10]9}这是因为,“天上不会掉馅饼,努力奋斗才能梦想成真”^{[11]8}。广大青年只有坚定理想,不懈奋斗,才能在实现中华民族伟大复兴的中国梦的伟大征程中,获得人生出彩的机会,体现人生价值,实现个人梦想。

(二)发挥党的百年征程的激励力,引导青年传承斗争精神

青年总是憧憬未来、满怀理想的,但是美好的理想并不是轻轻松松就能实现的。一遇到困难和挫折,不少青年就会“丧”,就我“佛”了、我“emo”了,并最终无奈地选择“躺平”。这种在理想和现实之间的徘徊、彷徨、犹豫和纠结,也正是青年“精神内

耗”的重要表现形态。造成这种现象的一个重要原因,是不少青年缺乏斗争精神。党的百余年征程为激励广大青年传承党的斗争精神,提供了最生动的现实教材和精神资源。新民主主义革命时期,党带领全国各族人民经过艰苦卓绝的武装斗争,建立了新中国,实现了“站起来”;社会主义革命和建设时期,党领导全国各族人民成功完成了社会主义改造,对社会主义道路进行了艰辛探索;改革开放后,党找到了中国特色社会主义道路,带领全国各族人民实现了“富起来”;进入新时代,面对世界百年未有之大变局,党正带领全国各族人民在实现中华民族伟大复兴、在实现“强起来”的道路上劈波斩浪。这些伟大的历史成就,无不是党在带领全国各族人民经过艰苦卓绝的斗争中、在攻坚克难中取得的。我们要开展多种形式的党史教育,用党的百年征程去激励青年,引导广大青年传承党的斗争精神,为防范和化解“精神内耗”提供精神依托。

(三)讲好生活中平凡“英雄”的故事,引导青年端正人生态度

要防范和化解青年的“精神内耗”,还要引导青年端正人生态度。不同于理论知识,可以通过书面语言或口头语言来传授和学习;生活智慧只能在感性的生活中,经由自己的切身体验而习得。“生活中的人不是单独存在的,生活中有他人是我们的一个根本的存在境遇,与他人的交往也是人性发展和充盈的自然需要。”^{[12]241}换言之,人性的发展和充盈,是在生活中、是在与他人的交往中实现的。正如网络空间中被广为传播的“回村三天,二舅治好了我的精神内耗”所表达的那样,正是在生活中、在与平凡“英雄”二舅的交往中,作者被“认清了生活的真相后,依然热爱生活”的二舅触动了灵魂、点燃了人生热情,作者的那些因被现实生活“毒打”而产生的精神上和心理上的消极、颓废、纠结以及迷茫等才被治愈。在现实生活中,还有很多平凡“英雄”,他们勇敢地直面生活、坚强生活和拥抱生活,他们的“英雄”故事都可以点燃青年的生命热情、触动青年端正人生态度。我们应该挖掘这些生活中平凡“英雄”的事迹,通过多种形式、多种途径讲好他们的人生故事,用这些具体的、真实的平凡“英雄”的生活来触动青年的灵魂,引导青年端正人生态度。

(四)营造代际关系和谐的家庭环境,引导青年形成积极人格

人格是一个人的认知倾向、心理模式和行为特征等多个要素共同作用而成的相对稳定的统一体,决定着人们在社会互动中的表现方式。人格具有多种类型,拥有积极乐观人格的人,倾向于积极的自我心理暗示,思想和行动比较果决;而拥有消极悲观的人格的人,则倾向于消极的自我心理暗示,容易产生挫败感、陷入自我纠结和犹豫不决。引导青年塑造积极乐观的人格,对防范和化解青年的“精神内耗”具有重要作用。人格的形成主要受两个因素的影响,一个是遗传性因素,另一个就是成长环境的因素。在成长环境中,家庭环境又是首要的因素。习近平就曾指出:“家庭是社会的基本细胞,是人生的第一所学校。”^[13]正因此,营造有利于青年健康成长的良好家庭环境,是引导青年形成积极乐观人格的必然要求。要营造有利于青年形成积极乐观人格的家庭环境,需要在以下几个方面着力。首先,在家庭中,要建立平等、民主的代际关系,为青年自信心的培养创造条件和机会;其次,要营造相互关爱的家庭氛围,让青年在家庭中获得感情上的慰藉;最后,父母要以身作则,积极乐观地应对生活中的困难和挑战,为青年的健康成长树立榜样。

(五)发挥中华优秀传统文化的育人作用,引导青年培育健康心态

我国的传统文化向来重视道德践履,强调修身养性,追求精神境界的提高。历代的不少贤士、学者都注重总结自己或他人在为人处世、涵养性情等方面的心得体会,著书立说、汇编成册,为我们留下了数量颇丰的充满了人生智慧的著述和读本。这些著述和读本贴近生活、语言精练,特别适合青年人时常翻阅。例如,洪应明编著的《菜根谭》、陈继儒著述的《小窗幽记》、吕坤著述的《呻吟语》、王永彬著述的《围炉夜话》、金婴编著的《格言联璧》等就是其中的典型代表,并流传甚广。当然,囿于历史时代等局限,这些著述和读本中难免有封建糟粕的成分,但其中也存在着大量的真知灼见和人生智慧,对于青年更好地涵养性情、锤炼道德品质等大有裨益。例如,《格言联璧》中的“观天地生物气象,学圣贤克己功夫”“下手处是自强

不息,成就处是至诚无息”“处逆境心,须用开拓法;处顺境心,须用收敛法”等不少名言警句都精辟通透、直抵人心、沁人心脾。对于此类的国学经典,我们可以有选择地引导青年时常翻阅,这对于提高青年的道德修养、涵育青年的性情、引导青年培育理性平和的心态等都具有积极作用,将有助于防范和化解青年的“精神内耗”。

参考文献:

- [1] 王乐乐,李伟. 纠结和治愈:青年精神内耗的表征、根源与应对[J]. 中国青年研究,2023,(3).
- [2] [法]让·波德里亚. 消费社会[M]. 刘成富,全志刚,译. 北京:民主与建设出版社,2019.
- [3] [美]欧文·戈夫曼. 日常生活中的自我呈现[M]. 冯钢,译. 北京:北京大学出版社,2008.
- [4] 毛奕峰,王岩. 青年“内卷文化”的批判性阐释及其应对之策[J]. 中国青年研究,2023,(10).
- [5] [德]乌尔里希·贝克. 风险社会:新的现代性之路[M]. 张文杰,何博闻,译. 南京:译林出版社,2018.
- [6] 马克思恩格斯选集(第1卷)[M]. 北京:人民出版社,2012.
- [7] [美]埃里克·H. 埃里克森. 同一性:青少年与危机[M]. 孙名之,译. 北京:中央编译出版社,2015.
- [8] [英]赫克托·麦克唐纳. 后真相时代[M]. 刘清山,译. 北京:民主与建设出版社,2019.
- [9] 宋德孝. 从抽空精神世界到僭越最高价值:当代价值虚无主义的产生、危害及实质[J]. 思想教育研究,2017,(12).
- [10] 习近平. 在纪念五四运动100周年大会上的讲话[M]. 北京:人民出版社,2018.
- [11] 习近平主席新年贺词(2014—2018)[M]. 北京:人民出版社,2019.
- [12] 高德胜. 生活德育论[M]. 北京:人民出版社,2005.
- [13] 习近平关于注重家庭家教家风建设论述摘编[M]. 北京:中央文献出版社,2021.

[责任编辑 王振]